

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ)
DENGAN STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR
NEGERI GONDANGSARI KECAMATAN BANYUBIRU**

OLEH

HETI WIDIASTUTI ANGGREENI

802009101

TUGAS AKHIR

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi*

Program Studi Psikologi



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heti Widiastuti Anggreeni
NIM : 802009101 Email : hetyndut@yahoo.com
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Adversity Quotient (AQ) Dengan
Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri
Gondangsari Kecamatan Banyubiru
Pembimbing : 1. Heru Astikasari S. Murti, S.Psi, MA.
2. _____

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga 24 Agustus 2016



Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Heti Widiastuti Anggreeni



PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heti Widiastuti Angoreeni
NIM : 802009101 Email : hetyndut@yahoo.com
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Adversity Quotient (AQ) Dengan
Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri
Gondangsari Kecamatan Banyubiru

Dengan ini saya menyerahkan hak *non-eksklusif** kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA**

* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

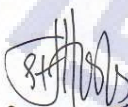
** Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

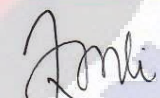
Salatiga, 24 Agustus 2016

1956

Mengetahui,


Heru Astikasari S. Murti, S.psi, MA.

Tanda tangan & nama terang pembimbing I


Heti Widiastuti . A

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Tanda tangan & nama terang pembimbing II

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heti Widiastuti Anggreeni

Nim : 802009101

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti-eksklusif (non-exclusive royalty freeright) atas karya ilmiah saya berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ) DENGAN STRES KERJA
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI GONDANGSARI KECAMATAN
BANYUBIRU**

Dengan hak bebas *royalty non-eksklusif* ini, UKSW berhak menyimpan mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

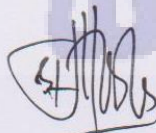
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga
Pada tanggal : 26 Juli 2016
Yang menyatakan,



Heti Widiastuti Anggreeni

Mengetahui,
Pembimbing



Heru Astikasari S. Murti, S.Psi, MA.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Heti Widiastuti Angreeni

Nim : 802009101

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakam dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul :

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ) DENGAN STRES KERJA
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI GONDANGSARI KECAMATAN
BANYUBIRU**

yang dibimbing oleh :

1. Heru Astikasari S. Murti, S.Psi, MA.

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Didalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya sendiri tanpa memberikan pengakuan kepada penulis atau sumber aslinya.

1956

Salatiga, 26 Juli 2016

Yang memberi pernyataan



Heti Widiastuti Anggreeni

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ) DENGAN STRES KERJA
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI GONDANGSARI KECAMATAN
BANYUBIRU

Oleh

Heti Widiastuti Anggreeni

802009101

TUGAS AKHIR

Diajukan Kepada Fakultas Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal 26 Juli 2016

Oleh :

Pembimbing

Heru Astikasari S. Murti, S.Psi, MA.

Diketahui oleh,
Kaprodi

Dr. Chr. Hari Soetjningsih, MS.

Disahkan oleh,
Dekan

Prof. Dr. Sutarto Wijono, MA.

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

SALATIGA

2016

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ)
DENGAN STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR
NEGERI GONDANGSARI KECAMATAN BANYUBIRU**

Heti Widiastuti Anggreeni

Heru Astikasari S. Murti

Program Studi Psikologi



***FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2016***

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan stres kerja pada guru SD di kecamatan Banyubiru. Subyek penelitian adalah para guru yang mengajar di kelas 1-6 berjumlah 29 orang. Variabel *adversity quotient* diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Stoltz (2007) yang terdiri 45 item valid dengan koefisien korelasi = 0,879. Variabel stres kerja diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Behr dan Newman (dalam Indraningsih, 2010) yang terdiri 35 item valid dan koefisien korelasi = 0,582. Data di analisis menggunakan teknik analisa korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian dengan koefisien korelasi sebesar -0,865 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres kerja pada guru. Hal ini berarti semakin tinggi *adversity quotient* seorang guru berarti semakin rendah stres kerja, demikian pula sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki seorang guru berarti semakin tinggi stres kerja.

Kata Kunci : *Adversity Quotient*, stres kerja guru

Abstract

The purpose of this study is to find out the negative correlation between adversity quotient and teachers' working stress in Gondangsari Elementary School in Banyubiru Sub-District. The subjects of this study were 29 teachers who were teaching the first until the sixth grades. The adversity quotient variable was measured based on certain aspects proposed by Stoltz (2007). There were 45 valid items with correlation coefficient = 0,879. The working stress variables were measured based on certain aspects proposed by Behr and Newman (in Indraningsih,2010) and they consisted of 35 valid items with correlation coefficient = 0,582. The data were then analyzed using Product Moment correlation analysis technique. The result of this study showed that the correlation coefficient = -0,865 with $p= 0,000$ ($p<0,05$) implied that there was a significant negative correlation between adversity quotient and teachers' working stress. It implied that the higher the teacher's adversity quotient, the lower the working stress. Meanwhile, the lower the teacher's adversity quotient, the higher the working stress.

Keywords : Adversity Quotient, Teachers' Working Stress

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan merupakan hak setiap warga negara. Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang (UUD 1945 Pasal 31 ayat 3). Selain itu, pelaku pendidikan seperti guru, murid, orang tua murid, dan instansi pendidikan juga memegang teguh pendidikan yang ingin dicapai dan di raih secara bersama-sama sebagai warga Negara (UUD 1945 Pasal 31 ayat 1). Tugas guru menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 dan Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 tugas pokok guru adalah guru sebagai pendidik, guru sebagai pengajar, guru sebagai pembimbing, guru sebagai pengarah, guru sebagai pelatih, guru sebagai penilai dan pengevaluasi dari peserta didik.

Guru merupakan profesi yang memiliki tugas di bidang pendidikan, dan telah diatur dalam peraturan pemerintah. Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional (PP No 19 Tahun 2005 Pasal 28 ayat 1. Menurut Suandi (2010) agar dapat terealisasi suatu pendidikan yang bermutu diperlukan kesiapan teknis dan kerjasama dari komponen-komponen secara keseluruhan. Salah satu komponen dalam bidang pendidikan yang memang harus memiliki sensitifitas serta harus dapat tanggap terhadap kondisi tersebut adalah guru. Guru merupakan pelaksana dalam bidang pendidikan yang memiliki peranan yang sangat penting, karena merupakan tokoh

utama dalam upaya untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dalam segala dimensi kehidupannya, sesuai yang telah diamanatkan dalam UUD 1945. Kondisi guru yang non sertifikasi di Indonesia memang masih memprihatinkan sampai saat ini. Guru semakin banyak terbebani dengan tuntutan-tuntutan yang dapat menimbulkan beban kerja yang berlebihan sehingga dapat menimbulkan stres kerja. Pekerjaan guru secara materi memang kurang menguntungkan, gaji yang diterima oleh seorang guru tidak seimbang dengan beban kerja yang harus dikerjakan sehingga guru harus menambah penghasilan diluar tugasnya sebagai guru.

Terbatasnya jumlah tenaga guru dibanding jumlah siswa yang harus diajar menjadi sebuah beban kerja tersendiri, masalah-masalah diluar pekerjaan juga terus menjadi sebuah tekanan yang menghambat kerja seorang guru (Rosari, 2006). Masalah-masalah tersebut diantaranya adalah masalah banyaknya siswa dalam satu kelas, masalah ekonomi, masalah kenakalan anak-anak, masalah tekanan masyarakat yang kurang menghargai peranan guru, gaji guru yang tidak pantas terutama pada guru yang non sertifikasi. Menurut Firdaus (dalam Indraningsih, (2010) stres kerja terjadi pada sebagian besar orang yang banyak memberikan layanan kemanusiaan, termasuk guru yang memberikan layanan kepada siswa di sekolah. Bagi seorang guru stres kerja akan memberi pengaruh negatif seperti membolos, telat kerja, mudah tersinggung, dan keinginan untuk pindah. Efek negatif tersebut akan menyebabkan kurangnya kepekaan terhadap perhatian dan perasaan orang lain. Dari berbagai macam beban dan tuntutan yang dialami oleh guru tersebut tersebut akan memungkinkan timbulnya stres kerja

yang sulit dihindari oleh beberapa guru sekolah dasar. Stres kerja meliputi gejala psikologis seperti kecemasan, dan depresi. Gejala fisik seperti sakit kepala, hipertensi dan detak jantung di atas normal.

Stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan diri seseorang terancam. Ketidakmampuan mengadaptasi keinginan dan kenyataan yang ada, baik didalam maupun didirinya, akan membuat seseorang cenderung mengalami stres. Selain itu juga segala bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kurang pengertian seseorang akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Keterbatasan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustrasi, konflik, gelisah, dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar dari stres (Anoraga, 2001).

Berdasarkan hasil wawancara pada 6 September 2015 terhadap 2 guru di SD Negeri Gondangsari Kecamatan Banyubiru, didapatkan pernyataan terkait dengan permasalahan stres kerja yang dialami oleh guru. Subjek A menyatakan bahwa saat menghadapi kesulitan seperti murid yang tidak mau mengerjakan tugas, tidak memperhatikan saat guru mengajar, subjek A sering kali mengalami pusing dan sakit kepala. Hal ini membuat subjek A menghentikan aktivitas di kelas dan memilih untuk keluar kelas. Banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh masing-masing guru membuat subjek B juga mengeluh terhadap tugas dan pekerjaannya. Subjek B lebih memilih menunda menyelesaikan tugasnya untuk sementara menenangkan kondisi emosinya sehingga tugas yang harus segera diselesaikan tidak mampu terselesaikan secara tepat waktu. Dengan kondisi yang

demikian B sering menyalahkan dirinya sendiri, selain itu B menyatakan bahwa jika terjadi konflik dengan rekan kerja memilih untuk menunda tugas-tugas yang harus dikerjakan dan sering meminta izin dari kepala sekolah. Hal ini karena B tidak dapat berkonsentrasi penuh terhadap pekerjaannya. B juga menyatakan masalah rumah tangga yang dialaminya, seringkali mempengaruhi kinerjanya sebagai seorang guru di sekolah. Sikap yang diambil oleh B adalah menenangkan emosinya dengan memilih diam tanpa menyelesaikan permasalahannya.

Beberapa kalimat yang telah dijelaskan di atas bahwa dengan terbatasnya jumlah guru dan banyaknya murid disekolah, menunjukkan perbandingan yang tidak seimbang antara guru dengan siswa, hal ini menunjukkan terjadinya stres kerja guru karena banyaknya tugas dan tuntutan yang diemban oleh seorang guru. Faktor-faktor yang mempengaruhi untuk mengatasi kesulitan yang dimiliki oleh masing-masing guru berbeda-beda. Juga kurangnya pengetahuan dan kemampuan masing-masing guru dalam mengatasi kesulitan, menjadikan salah satu faktor pemicu adanya stres kerja.

Salah studi lain yang dilakukan oleh Rosari (2006) di SDN rangkah I,II,III dan V Surabaya menyebutkan bahwa sebagian besar guru mengalami stres ringan yang ditunjukkan pada gejala badan (79,17%), emosional (91,67%) dan sosial (58,33%) yang dialami. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagian besar guru yang menjadi responden mengalami stres kerja kategori ringan pada tiap gejala yang dirasakan. Pada beberapa faktor yang berhubungan dengan stres kerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang dikategorikan pada faktor-faktor tersebut mengalami stres kerja kategori ringan.

Dengan keterbatasan dan masalah yang dihadapi, guru didorong untuk tetap dapat mengajar dengan baik dan dibutuhkan daya juang. Inilah yang dikonseptualisasikan oleh Stoltz (2007) sebagai kecerdasan ketegaran atau daya juang atau yang disebut juga Adversity Quotient (AQ). Menurut Stoltz (2007) AQ adalah kemampuan seseorang dalam mengelola, menghadapi, dan bertahan menghadapi tantangan yang dialami dan menjadikan tantangan sebagai suatu proses dalam upaya mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan. Hal tersebut diperjelas oleh Mamahit (dalam Laura dan Senjoyo, 2009) bahwa individual yang mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan, maka individual akan mencapai kesuksesan hidup.

Menurut Budiani (2014) menyatakan AQ akan membuat guru memiliki dan mengembangkan ketahanan diri serta keuletan dalam menyampaikan pengetahuan yang bermakna. Seorang guru yang memiliki AQ yang tinggi akan mampu menghadapi segala kesulitan yang terjadi dengan bijaksana, baik dalam pekerjaannya, maupun kehidupan pribadinya. AQ dapat membantu guru untuk mampu menyikapi segala peristiwa sebagai momen yang tepat untuk mengembangkan dan mengasah kepekaan, ketajaman, dan kecerdasan. Mereka akan menjadi berpandangan positif dan optimis ketika berhadapan dengan berbagai permasalahan, sama baiknya dengan saat berhadapan dengan keberhasilan, kepuasan, dan pengalaman yang menyenangkan.

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih khusus pada kinerja, prestasi dan motivasi yang nampak saja, sedangkan penelitian ini hubungan *adversity quotient*

dengan stres kerja pada guru. Peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan penelitian. Berkaitan dengan Adversity Quotient dan stres kerja guru, penelitian yang telah dilakukan oleh Indraningsih (2010) menemukan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan stres kerja yang terjadi pada guru sekolah dasar di kota Salatiga. Subyek penelitian indraningsih adalah guru-guru sekolah dasar di kota Salatiga.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru sekolah dasar negeri Gondangsari Kecamatan Banyubiru.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Kerja Guru

Tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia (2005) mengungkapkan guru adalah orang yang pekerjaannya mengajar. Kyriacou (dalam Indraningsih, 2010) mendefinisikan stres guru sebagai pengalaman seorang guru yang tidak menyenangkan, seperti ketegangan, frustrasi, cemas, marah, dan depresi, sebagai akibat dari aspek pekerjaan sebagai seorang guru. Pendapat lain mengatakan bahwa stress adalah tanggapan yang menyeluruh dari tubuh terhadap tuntutan yang datang kepadanya (Nasution, 2000). Hal senada juga didefinisikan oleh Manulang (dalam Indraningsih, 2010) yang mengatakan bahwa stres kerja adalah suatu tekanan yang terjadi di bidang pekerjaan sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungan yang dianggap sebagai hal-hal yang mengancam kesejahteraan individu. Dalam kaitan dengan pekerjaannya, Smet (1994) secara spesifik menjelaskan bahwa stres kerja sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan kerja sehingga menimbulkan jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial.

Seamon dan Kendrick (dalam Indraningsih, 2010) mengatakan bahwa besarnya tanggung jawab, beban dan tuntutan kerja yang harus ditanggung oleh guru tidak sebanding dengan pandangan masyarakat terhadap profesi guru dan gaji yang diterimanya. Keadaan inilah yang menyebabkan guru memiliki kemungkinan lebih rentan terhadap stres kerja dibandingkan dengan profesi lainnya.

Teori lain mengatakan terdapat dua faktor penyebab atau sumber stres yaitu faktor lingkungan kerja. Faktor lingkungan kerja dapat berupa kondisi fisik, manajemen atau hubungan sosial di lingkungan pekerjaan (Dwiyanti, 2001). Hasil penelitian Singarimbun (2004) menyatakan bahwa yang mempengaruhi stress terutama pada wanita pekerja adalah status kawin, umur, pendidikan dan jarak tempat tinggal. Tingkat stres yang paling tinggi akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis seseorang dan akan mempengaruhi kinerja yang semakin menurun. Pengalaman hidup orang yang pernah mengalami kegagalan di masa lampau akan mudah membuatnya menilai kegagalan sebagai hal yang sudah biasa. Tetapi bagi orang yang selalu berhasil, kegagalan sebagai sumber stres yang luar biasa. Orang yang belum dewasa dalam menghadapi perkara, mudah goyah dalam sikap, pendirian, dan arah hidupnya dibandingkan orang yang berkepribadian matang (Nasution, 2000).

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja guru adalah tekanan yang terjadi di bidang pekerjaan sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara karakteristik seorang guru dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungan yang dianggap mengancam kesejahteraan guru, yang bisa merubah kondisi fisiologis dan psikologis.

Behr dan Newman (dalam Indraningsih, 2010) menempatkan stres kerja dalam tiga aspek, yaitu aspek psikologis, aspek fisiologis, dan aspek perilaku.

a. Aspek psikologis

Aspek yang terdiri dari kecemasan, ketegangan, menurunnya harga diri dan rasa percaya diri, mengalami kebosanan, depresi, dan kehilangan semangat hidup.

b. Aspek fisiologis

Yaitu meningkatnya detak jantung, tekanan darah, mudah lelah secara fisik, kematian, gangguan pernafasan, sering berkeringat, kepala pusing, dan masalah tidur.

c. Aspek perilaku

Aspek perilaku yang tampak dari menunda atau menghindari pekerjaan, meningkatnya frekuensi absensi, menurunnya produktivitas kerja, meningkatnya agresivitas dan kriminalitas, penurunan hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman.

Dari aspek-aspek yang telah diuraikan di atas stres kerja yang akan digunakan adalah pendapat dari Behr dan Newman (dalam Indraningsih, 2010) yaitu aspek psikologis, fisiologis, dan perilaku.

Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Stres Kerja Menurut Robbins (2008) mengatakan timbulnya stres dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor :

1. Faktor Organisasi

Dalam faktor organisasi berpengaruh juga terhadap stres kerja karyawan dimana semua aktivitas di dalam perusahaan berhubungan dengan karyawan. Seperti Tuntutan kerja atau beban kerja yang terlalu berat, Kerja yang membutuhkan tanggung jawab tinggi sangat cenderung mengakibatkan stres tinggi.

2. Faktor Lingkungan

Adanya lingkungan sosial turut berpengaruh terhadap stres kerja pada karyawan. Dimana adanya dukungan sosial berperan dalam mendorong seseorang dalam pekerjaannya, apabila tidak adanya faktor lingkungan sosial yang mendukung maka tingkat stres karyawan akan tinggi.

3. Faktor Individu

Adanya faktor individu berperan juga dalam mempengaruhi stres karyawan. dalam faktor individu kepribadian seseorang lebih berpengaruh terhadap stres pada karyawan. Dimana kepribadian seseorang akan menentukan seseorang tersebut mudah mengalami stres atau tidak. Dalam hal ini Adversity Quotient termasuk dalam faktor individu.

Dampak stres menurut Cox (dalam Indraningsih, 2010) mengkategorikan dampak stres kerja sebagai berikut :

a. Dampak subyektif

Kecemasan, agresi, acuh, kebosanan, depresi, kelelahan, frustrasi, kehilangan kesabaran, rendah diri, gugup dan merasa kesepian.

b. Dampak perilaku

Kecenderungan mendapat kecelakaan, alkoholik, penyalahgunaan obat-obatan, emosi yang tiba-tiba meledak, makan berlebihan, merokok berlebih.

c. Dampak kognitif

Ketidakmampuan mengambil keputusan yang jelas, konsentrasi buruk, rentang perhatian pendek, sangat peka terhadap kritik.

d. Dampak fisiologis

Meningkatnya kadar gula, meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah, mulut kering, tubuh panas dingin.

e. Dampak organisasi

Tingginya absen, rendahnya produktivitas, keterasingan dengan rekan sekerja, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan kesetiaan terhadap organisasi.

Adversity Quotient

Stoltz (2007) memperkenalkan bentuk kecerdasan yang disebut Adversity Quotient (AQ) adalah bentuk kecerdasan selain Intelegen Quotient (IQ), Spiritual Quotient (SQ), dan Emotional Quotient (EQ) atau gabungan dari ketiganya untuk mengatasi kesulitan. Lebih lanjut Stoltz (2007), menyatakan bahwa Adversity Quotient adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola, mengatasi, dan merespon permasalahan di saat permasalahan tersebut muncul, atau dengan kata lain kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan atau hambatan dan kemampuan untuk mengatasinya. Terkait dengan pengertian tersebut Josephine & Bautista (2015) menyatakan bahwa beberapa orang bertahan hidup lebih baik daripada yang lain saat menghadapi beberapa situasi yang merugikan. Dalam dunia yang berkembang pesat, guru sangat cepat terkena tuntutan, kapasitas dan kemampuan dalam kinerja. Sehingga tidak dapat dipungkiri guru-guru akan menghadapi kesulitan tuntutan, kompleksitas dan kemalangan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Adversity Quotient adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan, sehingga mampu mengubah hambatan menjadi sebuah peluang bagi dirinya untuk mengasah kemampuan.

Stoltz (2005) menyatakan bahwa aspek-aspek dari Adversity Quotient (AQ) mencakup beberapa komponen yang kemudian disingkat menjadi CO2RE, antara lain:

- 1) Control (kendali). Control atau kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan

di masa mendatang. Kendali diri ini akan berdampak pada tindakan selanjutnya atau respon yang dilakukan individu bersangkutan, tentang harapan dan idealitas individu untuk tetap berusaha keras mewujudkan keinginannya walau sesulit apapun keadaannya sekarang.

- 2) Origin (asal-usul) dan ownership (pengakuan). Sejauh mana seseorang mempermasalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang mempermasalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang. Rasa bersalah yang tepat akan menggugah seseorang untuk bertindak sedangkan rasa bersalah yang terlampau besar akan menciptakan kelumpuhan. Ownership mengungkap sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut.
- 3) Reach (jangkauan). Sejauh mana kesulitan ini akan merambah kehidupan seseorang menunjukkan bagaimana suatu masalah mengganggu aktivitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi. Adversity quotient yang rendah pada individu akan membuat kesulitan merembes ke segi-segi lain dari kehidupan seseorang.
- 4) Endurance (daya tahan). Endurance adalah aspek ketahanan individu. Sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga pada aspek ini dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Hal ini berkaitan dengan pandangan individu terhadap kepermanenan dan ketemporeran kesulitan yang berlangsung. Efek dari aspek ini adalah pada harapan tentang

baik atau buruknya keadaan masa depan. Makin tinggi daya tahan seseorang, makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya.

Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri

Guru sebagai pendidik ataupun pengajar merupakan faktor penentu keberhasilan pendidikan di sekolah. Tugas guru yang utama adalah memberikan pengetahuan (cognitive), sikap/nilai (affective) dan keterampilan (psychomotoric) kepada anak didik. Guru merupakan ujung tombak pendidikan sebab secara langsung berupaya mempengaruhi, membina, dan mengembangkan peserta didik, sebagai ujung tombak, guru dituntut untuk memiliki kemampuan dasar yang diperlukan sebagai pendidik, pembimbing dan pengajar dan kemampuan tersebut tercemin pada kompetensi guru Gunawan (dalam Indraningsih, 2010).

Di dalam *Adversity Quotient* terdapat 4 dimensi yang dapat digunakan untuk melihat seberapa besar kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi masalah yang secara langsung dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh seorang guru (Stoltz, 2007).

Dimensi yang pertama adalah *control* (kendali). Apabila dimensi *control* (kendali) individu tinggi, maka ia akan mampu untuk mengendalikan kesulitan yang dihadapi. Dengan mampu mengendalikannya maka individu bisa mengurangi bahkan mencegah terjadi stres. Dimensi yang kedua adalah dimensi *origin dan ownership*. Apabila skor dimensi ini tinggi, maka individu mampu mengakui bahwa ia memiliki kesulitan. Dengan mampu mengakui kesulitan yang

terjadi, maka individu akan mampu menyelesaikan permasalahannya sehingga dapat mengurangi maupun mencegah terjadinya stres.

Dimensi yang berikutnya adalah dimensi *reach* (jangkauan). Skor tinggi pada dimensi ini memiliki arti bahwa individu mampu mempertanyakan kembali sejauh mana masalah yang dihadapi dapat berpengaruh terhadap aspek-aspek kehidupan lain yang dihadapi oleh individu. Dengan mampu mempertanyakan kembali permasalahan yang terjadi, maka individu mampu menyelesaikan masalahnya sebelum mempengaruhi aspek kehidupan yang lain. Dengan demikian dapat mempengaruhi tingkat stres yang dihadapi. Dimensi yang terakhir adalah dimensi *endurance* (daya tahan). Semakin tinggi kemampuan individu dalam bertahan menghadapi kesulitan maka semakin mampu individu tersebut menyelesaikan permasalahannya. Dengan terselesainya permasalahan yang terjadi maka stres yang ada mengalami penurunan.

Dari empat dimensi yang telah disebutkan diatas, dapat diketahui ketika seseorang guru memiliki kemampuan-kemampuan tersebut dapat mengatasi kesulitan yang di alaminya. Dengan demikian ketika seseorang guru memiliki dimensi-dimensi yang tinggi seperti *control*, dimensi *origin dan ownership*, dimensi *reach*, dan dimensi *endurance* dari guru, maka tingkat stres yang dialami dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai guru akan menurun. Begitu juga sebaliknya.

Maka dari itu semakin tinggi skor *Adversity Quotient* seorang guru maka semakin rendah tingkat stres kerja guru. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah

skor *Adversity Quotient* seorang guru, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya.

HIPOTESA

Terdapat hubungan signifikan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru.

METODE

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kecamatan Banyubiru Kab. Semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah guru-guru Sekolah Dasar Gondangsari 1, 2, nonsertifikasi yang bekerja minimal 2 tahun, dan berusia dewasa menengah berkisar 35 sampai dengan 45 tahun di Kecamatan Banyubiru. Populasi dalam penelitian ini adalah semua guru Sekolah Dasar Gondangsari 1, 2 di Kec. Banyubiru.

Prosedur Sampling

Metode pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Semua populasi di gunakan sebagai sampel. Sehingga pada penelitian ini jumlah populasi guru Sekolah Dasar di Gondangsari Kec. Banyubiru Kab. Semarang sebanyak 29 orang.

Alat ukur Penelitian

Dalam penelitian ini, metode pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data informasi adalah angket. Penulis juga menggunakan try out terpakai yaitu subjek yang di gunakan untuk try out sekaligus digunakan untuk penelitian, guna menghemat waktu, tenaga dan biaya.

1. Skala Adversity Quotient

Dalam penelitian ini menggunakan angket *Adversity Quotient* yang telah mengalami modifikasi dari angket yang disusun Santoso (2007), sesuai dengan tujuan penulisan yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Stoltz (2007). Adapun angket *Adversity Quotient* terdiri atas 4 aspek-aspek *Adversity Quotient*, yaitu : *control*, *origin and ownership*, *reach*, dan *endurance*. Angket ini terdiri dari 45 item dalam skala *Likert*. Angket ini disusun dengan menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dimana setiap item memiliki 4 alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Adapun skoring angket *adversity quotient* untuk pernyataan *favorable* , pilihan jawab sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1, pilihan jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 2, pilihan jawaban sesuai (S) diberi skor 3, pilihan jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*: pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4, pilihan jawaban tidak sesuai (TS) diberi skor 3, pilihan jawaban sesuai (S) diberi skor 2, pilihan jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 1.

2. Stres Kerja

Skala ini dibuat untuk mengetahui atau mengukur stress kerja guru SD terhadap pekerjaannya. Skala ini dimodifikasi dari skala yang disusun Karina (2010), berdasarkan aspek menurut Behr dan Newman, yaitu aspek psikologis, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Skala ini menggunakan tipe skala *Likert* yang disusun dengan menggunakan 4 (empat) pilihan yaitu “SS”

jika responden menjawab dengan jawaban sangat sesuai dengan pertanyaan dalam skala. “S” jika responden menjawab dengan dengan sesuai pernyataan dalam skala. “TS” jika responden menjawab dengan jawaban tidak sesuai pernyataan dalam skala. “STS” jika responden menjawab dengan jawaban-jawaban sangat tidak sesuai dengan pernyataan dalam skala.

Pernyataan dibagi menjadi 2 (dua) bentuk yaitu pernyataan favorable atau pernyataan yang mendukung dengan aspek yang diukur dan unfavorable atau pernyataan yang tidak mendukung dengan aspek yang diukur, akan disusun dengan scoring sebagai berikut:

a. Untuk jenis pernyataan favorabel:

Sangat Sesuai (SS) : 4

Sesuai (S) : 3

Tidak sesuai (TS) : 2

Sangat Tidak sesuai : 1

b. Untuk jenis pernyataan unfavorable :

Sangat Sesuai (SS) : 1

Sesuai (S) : 2

Tidak sesuai (TS) : 3

Sangat Tidak sesuai : 4

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah memenuhi asumsi analisis sebagai syarat untuk melakukan analisis dengan korelasi Pearson Product Moment. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji normalitas Kolmogorov- Smirnov. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Anova dan analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Untuk pengolahan dan analisis data digunakan Statistical Program of Social Scene (SPSS) for Windows dikarenakan hasil data yang berupa angka-angka serta untuk kemudahan menghitung.

HASIL PENELITIAN

Uji Deskriptif

Uji deskriptif yang dilakukan terdiri dari kategori pengukuran Skala *Adversity Quotient* dan kategori pengukuran Skala Stres Kerja. Uji kategori pengukuran Skala *Adversity Quotient* dan kategori pengukuran skala Stres Kerja Guru dapat dilihat pada tabel. Untuk menentukan tinggi rendahnya hasil pengukuran variabel AQ digunakan 5 kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Jumlah pilihan pada masing-masing item adalah 4 (empat). Maka skor maksimum yang di peroleh dengan cara mengkalikan skor soal yaitu 4x45 item valid= 180 dan skor minimum yang di peroleh dengan cara mengkalikan skor terendah dengan jumlah soal yaitu 1x45 item valid = 45. Jadi di peroleh interval sebagai berikut:

$$t = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{banyaknya kategori}}$$

$$t = \frac{180 - 45}{5}$$

$$t = 27$$

a. *Adversity Quotient*

Tabel 1.

Kategorisasi Pengukuran Skala *Adversity Quotient*

No	Interval	Kategori	N	Presentase (%)	Mean	SD
1.	$153 \leq x \leq 180$	Sangat tinggi	5	17,24%		
2.	$126 \leq x \leq 153$	Tinggi	24	82,75%	144,00	
3.	$99 \leq x \leq 126$	Sedang	0	0%		
4.	$72 \leq x \leq 99$	Rendah	0	0%		
5.	$45 \leq x \leq 72$	Sangat rendah	0	0%		10,296
	Jumlah		29	100%		
	Min= 131		SD= 10,296		Max= 163	

Keterangan: x= Skor *adversity quotient*; N= Jumlah subjek

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa ada 5 guru yang memiliki skor *adversity quotient* yang berada pada kategori sangat tinggi dengan prosentase 17,24 %, 24 guru memiliki skor *adversity quotient* yang berada pada kategori tinggi dengan prosentase 82,75% dan tidak ada guru yang memiliki skor yang berada pada kategori sedang, rendah, sangat rendah. Rata-rata skor *adversity quotient* yang diperoleh guru sebesar 144,00 berada pada kategori tinggi. Skor *adversity quotient* yang diperoleh guru bergerak dari skor minimum 131 sampai dengan skor maksimum 163 dengan standar deviasi 10,296.

b. Stres Kerja Guru

Untuk menentukan tinggi rendahnya hasil pengukuran variabel AQ digunakan 5 kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Jumlah pilihan pada masing-masing item adalah 4 (empat). Maka skor maksimum yang di peroleh dengan cara mengkalikan skor soal yaitu 4×35 item valid= 140 dan skor minimum yang di peroleh dengan cara mengkalikan skor terendah dengan jumlah soal yaitu 1×35 item valid= 35. Jadi di peroleh interval sebagai berikut:

$$t = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{\text{banyaknya kategori}}$$

$$t = \frac{140 - 35}{5}$$

$$t = 21$$

Tabel 2

Kategorisasi Pengukuran Skala Stres Kerja Guru

No	Interval	Kategori	N	Presentase (%)	Mean	SD
1.	$119 \leq x \leq 140$	Sangat tinggi	0	0%		
2.	$98 \leq x \leq 119$	Tinggi	0	0%		
3.	$77 \leq x \leq 98$	Sedang	1	3,44%		
4.	$56 \leq x \leq 77$	Rendah	21	72,41%	61,52	
5.	$35 \leq x \leq 56$	Sangat rendah	7	24,13%		8,769
	Jumlah		29	100%		
	Min= 45 SD=8,769 Max= 78					

Keterangan: x= skor stres kerja guru; N= Jumlah Subjek

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa 1 guru yang memiliki skor stres kerja guru yang berada pada kategori sedang dengan prosentase 3,44%, 21 guru memiliki skor stres kerja guru yang berada pada kategori rendah dengan prosentase 72,41%, 7 guru memiliki skor stres kerja guru yang berada pada kategori sangat rendah dengan prosentase 24,13% dan tidak ada guru yang memiliki skor yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi. Rata-rata skor stres kerja guru yang diperoleh guru sebesar 61,52 berada pada kategori rendah. Skor stres kerja guru bergerak dari skor minimum 45 sampai dengan skor maksimum 78 dengan standar deviasi 8,769.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan uji hasil pengujian normalitas, kedua variabel memiliki signifikansi $p > 0,05$. Variabel *adversity quotient* guru yang memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,879 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,557 ($p > 0,005$). Sedangkan variabel stres kerja guru memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,582 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,114 ($p > 0,05$). Oleh karena nilai signifikansi $p > 0,05$, maka distribusi data *adversity quotient* dan data stres kerja guru berdistribusi normal.

Sedangkan dari hasil uji linearitas diperoleh nilai F_{beda} sebesar 0,748 dengan $sig = 0,712$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru adalah linear.

Hasil Uji Korelasi

Dalam penelitian ini uji korelasi antara variabel adversity quotient dan variabel stres kerja guru di kecamatan Banyubiru dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0. Hasil uji korelasi antara variabel adversity quotient dan variabel stres kerja guru pada penelitian ini dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

		X_TOT_ AQ	Y_TOT_S K
Adversity Quotient	Pearson	1	-.865**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	29	29
Stres Kerja Guru	Pearson	-.865**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	29	29

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* Tabel 3 diperoleh korelasi sebesar -0,865 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara adversity quotient dengan stres kerja guru sekolah Dasar di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang, diperoleh hasil perhitungan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,865$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. Hasil korelasi tersebut mempunyai makna bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh seorang guru, berarti semakin rendah stres kerja guru, demikian pula sebaliknya semakin tinggi stres kerja yang dimiliki oleh seorang guru, berarti semakin rendah *adversity quotient*.

Guru yang memiliki *adversity quotient* tinggi mampu mengembangkan diri lebih dari apa yang mereka miliki saat ini. Berdasarkan hasil pengamatan, beberapa orang guru di sekolah ini telah menyelesaikan studi magisternya dan beberapa diantaranya sedang menempuh pendidikan magister pendidikan. Beberapa orang guru di sekolah ini juga terus mengembangkan kreativitasnya, sehingga mampu membimbing para siswanya dalam hal kegiatan ekstrakurikuler. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indraningsih (2010) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres kerja guru. Hal ini mendukung teori Stoltz (2007) yang mengatakan bahwa *adversity quotient* mendasari semua segi kesuksesan, guru yang memiliki *adversity quotient* lebih tinggi, dapat menikmati rangkaian manfaat termasuk menurunnya tingkat stres, kesehatan produktivitas, daya tahan dan vitalitas yang lebih besar dari rekan-rekan mereka yang rendah *adversity quotient*nya.

Secara umum hasil pengukuran ini mengungkapkan bahwa *adversity quotient* dan stres kerja guru memiliki hubungan negatif dan signifikan. Seorang guru tidak lepas dari masalah-masalah pekerjaan yang terus menjadi tekanan yang menghambat pekerjaan. Salah satunya adalah menghadapi murid-murid yang susah menerima pelajaran. Salah satu ciri orang yang mempunyai *adversity quotient* yang tinggi adalah kemampuan bertahan dalam menghadapi permasalahan. Daya tahan subjek dalam bertahan menjalani profesi guru selama lebih 2 tahun cukup tinggi, dengan daya tahan yang cukup tinggi maka *adversity quotient* yang di miliki oleh para guru juga tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diperoleh data rata-rata (mean) *adversity quotient* guru sebesar 144,00 yang berada pada kategori sangat tinggi. Sedangkan rata-rata pada stres kerja guru di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang sebesar 61,52 yang berada pada kategori sangat rendah. Koefisien determinan (r^2) sebesar $(-0,865)^2$ yaitu 74,82% dan masih terdapat 25,18% dipengaruhi oleh faktor lain diluar *adversity quotient* yang dapat berpengaruh terhadap stres kerja guru. Faktor tersebut misalnya adalah lingkungan sosial dan budaya, lingkungan pekerjaan dan kognisi. Hal ini sesuai dengan pendapat Atkinson (1991) yang mengemukakan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi stres kerja yaitu pertama adalah faktor yang ada diluar individu, yang terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya. Kedua adalah faktor intern yaitu faktor yang ada di dalam individu, yang terdiri dari fisik, perilaku, kognisi, dan emosional.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres kerja guru Sekolah Dasar di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. Semakin tinggi *adversity quotient* guru maka semakin rendah stres kerja guru yang dimiliki guru tersebut. Begitu juga sebaliknya.

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa skor *adversity quotient* yang dimiliki oleh para guru merupakan salah satu faktor yang sangat penting sebagai penentu tinggi rendahnya tingkat stres kerja di sekolah maupun dalam kehidupan pribadi guru itu sendiri, sebagian besar para guru, memiliki skor *adversity quotient* yang sangat tinggi. Hal ini berarti kemampuan guru dalam mengontrol permasalahan, kemampuan untuk mengakui terhadap adanya suatu permasalahan, kemampuan untuk menilai seberapa jauh dampak permasalahan dapat mempengaruhi kehidupan serta kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan sangat tinggi. Selain itu hal ini dibuktikan dari sangat rendahnya tingkat stres yang terjadi dalam kehidupan para guru itu sendiri.

Saran

Setelah penulis melakukan penelitian dan pengamatan langsung dilapangan serta melihat hasil penelitian yang ada, maka berikut ini beberapa saran yang penulis ajukan :

1. Guru SD Negeri

Diharapkan pada guru untuk terus meningkatkan adversity quotient yang guna menghindari stres kerja yang berlebihan. Dengan mengetahui dampak dan sumber stres kerja yang ada, diharapkan para guru mampu mengambil langkah-langkah praktis guna mengurangi tingkat stres kerja yang dapat terjadi. Misalnya guru menyelesaikan persoalan-persoalan melalui sharing sehingga terlatih pada saat menghadapi tekanan lebih siap.

2. Pihak Sekolah

Seorang guru tidak lepas dari peran pihak sekolah yang menjadi pengawas di dalam pekerjaannya, maka dari itu pihak sekolah hendaknya lebih memotivasi guru.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memanfaatkan secara maksimal hasil penelitian yang ada dan dapat meningkatkan kualitas penelitian, khususnya yang berhubungan dengan variabel adversity quotient dengan stres kerja guru. Hal tersebut dapat dilaksanakan seperti tidak hanya untuk guru Sekolah Dasar saja tetapi dapat dilakukan pada guru-guru SMP, SMA. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut maka dapat disarankan untuk

menyertakan variabel lain, seperti : kualifikasi akademik atau latar belakang pendidikan, supervisi akademik, kepemimpinan kepala sekolah, motivasi, kesejahteraan atau kompensasi, etos kerja, kemampuan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2001). Psikologi Kerja. Edisi Baru. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Antoniou, A. S, F. Polychroni, & Walters, B. (2000). Sources of stress and professional burnout of teachers of special educational needs in Greece. Research Gate.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiani, Ida A. P. Dantes, Nyoman. ,& Dantes, Kadek R. (2014). Determinasi Kecerdasan Emosional dan Adversity Question (AQ) Terhadap Sikap Profesional Ditinjau Dari Status Profesi Guru SMP Di Kecamatan Buleleng Kabupaten Buleleng. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Chaplin, J. P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi (terjemah Kartini Kartono). Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, E. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Indraningsih, K (2010). Hubungan Antara Ecerdasan Emosional Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Argomulyo Salatiga. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Jono, P. (2008). Ketimpangan Standar Kelulusan Ujian Nasional. Retrieved from: <http://www.suarakarya-online.com/new.html?id=224921>. Diakses tanggal 7 September 2015.
- Laura & Sunjoyo. (2009). Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap kinerja Karyawan: Sebuah Studi Kasus pada Holiday Inn Bandung. *Proceeding of the 2nd National Symposium*
- Purwanto, M. Ngalim. (1990). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Robbins, Stephen. P dan Judge, Timothy. A, 2008, Perilaku Organisasi. Jakarta :Salemba Empat
- Rosari, D. (2006). *Beberapa faktor yang berhubungan dengan stres kerja guru sekolah : studi pada guru di SDN rangkai i, ii, iii, dan v Surabaya*. www.lib.unair.ac.id

Santoso, A. S. 2007. Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Motivasi Berprestasi Karyawan bagian produksi Perusahaan Cetak dan Sablon SAE Surakarta. Skripsi (tidak diterbitkan). Salatiga : Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.

Santrock. J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Schein, E. (1983). Psikologi Organisasi. Jakarta. PT. Pustaka dan Binawan Pressindo.

Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo Gramedia Widia Wasana.

Stoltz, P. G. (2007). AQ, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Alih Bahasa: Hermaya T. Jakarta: PT. Grasindo

Suryabrata, S. (1984). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rajawali.

Sutarto, W. (2010). Kepuasan dan Stres Kerja. Salatiga: Media Profesional Press